LA PRÉVENTION DES BLESSURES CHEZ LES ATHLÈTES FÉMININES



Blessures mécaniques

Problème :

Blessure aiguë et chronique au ligament croisé antérieur, l'articulation fémoro-patellaire et la région de l'épaule.

Prévention :

Améliorer les mouvements propres au sport, la force et le conditionnement, l'équilibre et la stabilité de base, et la souplesse.

Problème :

Commotions cérébrales

Prévention: Information et mise en application des lignes directrices nationales sur les commotions cérébrales afin d'appuyer le diagnostic, la gestion et la récupération.

Blessures énergétique

Problème :

Une mauvaise nutrition et les restrictions caloriques peuvent nuire à la participation et avoir des conséquences négatives sur la croissance et la maturation.

Prévention:

Informer les athlètes, les entraîneures et les familles sur la nutrition; informer les athlètes sur le lien entre une bonne nutrition, leur cycle menstruel et la future santé de leurs os.

Blessures psychosociales

Problème :

Les blessures au « cœur » (p. ex., douter de soi-même, échec, rejet, critiques des autres) peuvent avoir des conséquences à court et à long terme sur la participation et la compétition.

Prévention:

Créer intentionnellement des environnements positifs : développer des liens sociaux et l'acceptation, regrouper les commentaires positifs et constructifs, développer les habiletés qui donnent confiance et proposer des modèles féminins.

Blessure:

Mal ou dommage entraînant la perte de la participation, la perte de l'entraînement et des compétitions, et le retrait de l'équipe ou du programme sportif.

Les femmes et les filles sont plus susceptibles de subir certaines blessures à cause des différences biomécaniques, psychologiques et psychosociales entre les hommes et les femmes. Il faut aborder la question afin de favoriser une croissance, une maturation et un développement sains, et un développement et une performance sportifs réussis.

Pour de plus amples renseignements :



FEMMES ET SPORT AU CANADA CANADIAN WOMEN & SPORT





Ressources recommandées :

Perspectives de l'athlète féminine: https://sportpourlavie.ca/

Engagement actif des femmes et des filles : Se pencher sur les facteurs psychosociaux :

https://womenandsport.ca/fr/ressources/ publications/engagement-actif-filles-etfemmes/

Lignes directrices sur les commotions C'EST POUR LA VIE cérébrales : https://parachute.ca/accueil



